

4月に入ると、進学や就職など、色々生活環境に変化を迎える頃ですね。

中でも、一人暮らしで始め食事の用意をする、家族の人数が少なくなったなど、食材が余りがちで無駄にしない方法や、簡単においしくできる調理法など、頭を抱えている方も多いのではないのでしょうか。

食生活は、単に空腹を満たし、カロリーなどを摂取するだけでなく、健康管理の根幹です。忙しいと、つい便利なレトルトや外食に頼りがちになることもあります。たまになら良いのですが、頻繁だと、**腸内細菌は添加物等の影響で、腸内細菌のバランスが悪くなることもあるそうです。**その状態が長ければ長い程、良い状態に戻すのに



時間がかかってしまいます。(体内毒素は、汚染された大気、食品添加物、農薬、薬などを多く取り込むことで発生)

少しでも**添加物を減らすためにも、製品の成分表示を見ることも大切**です。また、腸内に停滞しているものの排泄には、食物繊維を摂ることもポイントになります。まずは、簡単レシピや作り置きして冷凍保存したり、即席漬けなどを作っておくと、少しでも添加物の摂取を減らすことができます。



大高酵素の「OE飲料」、粉末タイプの「ふげん」、顆粒タイプの「トクコーゼ」は、調理にも簡単に使え、アレンジしやすいので、ご紹介をしたいと思います。



今回は基本的なことをご紹介しましたので、次回、メニューなどお知らせしたいと思います。

- * **醤油は、地方によって甘口もあるので、加減してください。** * **塩は、ミネラルを含む天然塩がおすすめ**です。
- * **酢は、本醸造がおすすめ。果実酢(添加物の少ない物)など**お好みで。
- * **オリーブオイル生食の場合は、エキストラバージンオリーブオイルがおすすめ**です。

酵素しょう油

この比率は、レシピやお好みに合わせて、醤油や塩を加え塩分調整もできます。また、日本酒、酢などを加えアレンジもしやすい配合です。ドレッシングボトルなどに作り置きすると、めんつゆ感覚で、便利に使えます。**これで調理したものは、作り置きすると、より旨味が増すので、少し多めに作っておくのにおすすめです。**

OE飲料 1 : 醤油 1

- ・肉魚を漬けて下味付け。野菜を切って漬け込むと漬物も作れます。
- ・水(日本酒を加えてもOK)で2倍にすると魚の煮つけも簡単にできます。
- ・炒め物、煮物あらゆるお料理の味付けに。

しお酵素

塩麹感覚で使えます。使い方は、酵素しょう油のように、アレンジ次第で色々使えます。

OE飲料 50ml + 天然塩 5g程

酵素ドレッシング

酢・油はお好みのもので。作り置きもできます。薬味などを入れてもOK。油を入れないと三倍酢になります。

OE飲料 1 : 醤油 1 : 酢 0.5~1 : ごま油 1

酵素みそ

手作り味噌は作れないと言う方におすすめ。市販の味噌にお好みで、適量を混ぜると、おいしさもアップし、発酵の手伝いに。

OE飲料 + 味噌 適量

ふげん塩

肉や魚の下味付け、野菜の即席漬け(糠漬け風)など色々使えます。**ふげんだけ**を肉魚にまぶして鮮度の保持や野菜のアク抜きなど旨味を引き出します。

ふげん 15g + 天然塩 5g程

* **トクコーゼの利用** OE飲料を玄米麴に培養したものです。食物繊維が摂れます。腸活の助っ人に！

- ・お味噌汁、スープ、炒め物などに入れ、召上がれます。
- ・お湯に溶いて飲むのも◎。(甘味にはOE飲料がおすすめ)

* **ふげんの利用** OE飲料を無漂白小麦粉に培養したものです。色々な利用法があります。詳しくは、こちらからご覧いただけます。

* **OE飲料で本格的な生チョコ** オリゴ糖などの甘味を利用した添加物無しで、**冷凍庫に入れても固まらないので、作り置きもできます。**

作り方は、全ての材料を、まとまるまで、よ〜く混ぜるだけです。

・OE飲料 10ml ・ピュアココア(無糖のココア) 10g ・エキストラバージンオリーブオイル 2~3ml(小さじ 1/2程度)

(そのままスプーンですくって食べてもOK。丸めたり、ラップではさんで平たくのして、包丁の背で溝をつけるなど。)